



VEGIC-GESCHNETZELTES MIT LAUCH & BELUGALINSEN AN CREMESAUCE, DAZU STROZZAPRETI UND ROSENKOHL

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN

PASTA

VEGAN

TRADITIONELL



10 Portionen



Hotel, Restaurant, Catering



Social Bereich

ZUTATEN

- ☐ HILCONA IT'S VEGIC Geschnetzeltes, TK, 1.2 kg
- ☐ Rapsöl, 60 ml
- ☐ Thymian getrocknet, 6 g
- ☐ Estragon getrocknet, 6 g
- ☐ Majoran getrocknet & gerebelt, 6 g
- ☐ Muskatnuss gemahlen, 6 g
- ☐ Beluga Linsen, 160 g
- ☐ Lorbeerblätter gemahlen, 2 g
- ☐ Rapsöl, 50 ml
- ☐ Lauch, halbiert geschnitten, 30mm, 400 g
- ☐ Kochwein weiss, 100 ml
- ☐ Wasser ab Leitung, 400 ml
- ☐ Bio Hafer Kochcreme, 400 ml
- ☐ Speisesalz, 20 g
- ☐ Zitronensaft, 60 g
- ☐ HILCONA Strozzapreti, TK, 1.5 kg
- ☐ Rosenkohl „natur“, 1 kg
- ☐ Petersilie gehackt, 20 g

ZUBEREITUNG

- 1 Rapsöl mit Thymian, Estragon und Majoran vermischen und das Geschnetzelte mit der Marinade für mindestens 20 Minuten marinieren.
- 2 Die Belugalinsen mit dem Lorbeer für ca. 20 Minuten al dente kochen und abgiessen. Rosenkohl vorbereiten.
- 3 In einem grossen Schmortopf das Rapsöl erhitzen und den Lauch darin scharf anbraten.
- 4 Sobald der Lauch leicht zusammen fällt die Linsen dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.
- 5 In einer Kippbratpfanne oder Bratpfanne das Geschnetzeltes im Rapsöl rundherum knusprig anbraten.
- 6 Mit Weisswein ablöschen und die Lauch-Linsen dazu geben.
- 7 Die Hafer Kochcreme, Salz und Wasser zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Zitronensaft verfeinern.
- 8 Den Rosenkohl erhitzen und mit der Petersilie verfeinern.
- 9 In der Zwischenzeit die Strozzapreti bei 95°C und 100 % Dampf für 3 Minuten frisch kochen.
- 10 Alle Zutaten gefällig auf vorgewärmten Tellern anrichten.

TIPP! Strozzapreti? Pfarrer-Würger, die sind so fein, dass der Pfarrer so viel davon gegessen hat, dass er sich daran fast selber erwürgt hat.